



9. Kyu – Weißgurt

Kihon Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke*
2. *Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai*
3. *Maegeri Chudan – Mawate Kamaete*
4. *Kamaete – Mawate Kamaete*
5. *Maegeri Kakato Chudan – Mawate Kamaete*
6. *Jodan Uke – Mawate Jodan Uke*
7. *Gedan Barai – Mawate Gedan Barai*

Theorie: *Einfache Fragen über Kampfkunst und Etikette*